

# 給食センターだより 7月

稚内市学校給食センター 令和 8年 6月発行 (小学校向け)

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**のどが渴いたと感じる前に飲む**

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗いでよく洗い、しっかり乾かしましょう。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・ 3日(金) ビビンバは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- ・ 13日(月) かきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・ほうれんそう・ごぼう・ぶたにく・とりにく・さけ・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて			おもなざいりょうとそのはたらき		
					血・肉・骨をつくるあかのなかま	からだの調子をととのえるみどりのなかま	熱や力のもとになるきいろのなかま
1	水	★ごはん	★いもだんごじる とりにくのごまてりやき <small>よくかんでたべよう!</small>	牛乳 とりにく	ごぼう にんじん えのきたけ	ごはん じゃがいも	
		★牛乳	こまつなとたまごのいたため	たまご	ねぎ こまつな	ごま	
2	木	★牛乳	★カレーうどん えびカツ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ぶなしめじ	うどん あぶら	
			★こんにやくとごぼうのいたために	えび	いとこんにやく		
3	金	★ごはん	★シャンタンスープ やさしいゅうまい(2こ)	牛乳 ぶたにく	にんじん コーン ほうれんそう	ごはん はるさめ	
		★牛乳	★ビビンバ		もやし	あぶら	

6	月	★ごはん ★牛乳	わかたけじる ★さけのしおやき ★さといものそぼろあんかけ	牛乳 わかめ さけ ぶたにく	たけのこ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん さといも あぶら
7	火 🔗	★クロパン ★牛乳	★やさいたっぷりスープ トマトクリームグラタン たなばたゼリー	牛乳 ベーコン	きゃべつ たまねぎ ブロッコリー	クロパン じゃがいも
8	水	★ごはん ★牛乳	★こうやどうふとねぎのみそしる はんぺんチーズフライ ★だいこんとりにくのにも	牛乳 こうやどうふ わかめ チーズ	ねぎ だいこん いとこんにやく さやいんげん	ごはん あぶら
9	木	★牛乳	★しょうゆラーメン プチにくまん ★おかかやさい	牛乳 とりにく くきわかめ	もやし にんじん ねぎ ブロッコリー さやいんげん	ラーメン ごまあぶら
10	金	★ごはん カツゲン	★すきやきふうに あつやきたまご ★ほうれんそうのごまいため	カツゲン ぶたにく とうふ たまご	えのきたけ はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら ごま
13	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとわかめのみそしる かきあげどん ひじきのにも	牛乳 わかめ あぶらあげ ひじき ちくわ	だいこん にんじん えだまめ	ごはん あぶら
14	火 🔗	★バターパン ★牛乳	★ミネストローネ しろみざかなフライ ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン ホキ	トマト ブロッコリー ぶなしめじ	バターパン じゃがいも あぶら
15	水	★ごはん ★牛乳	とうふのちゅうかスープ しょうろんぼう(2こ) ★ぶたキムチ	牛乳 とうふ くきわかめ ぶたにく	こまつな はくさい だいこん いとこんにやく	ごはん ごまあぶら
16	木	★牛乳	★にくうどん ★やさいうのはなもちもちフライ ★にくだんごとなすのあまずいため	牛乳 ぶたにく とりにく	ねぎ ぶなしめじ なす たまねぎ にんじん	うどん じゃがいも あぶら
17	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつのみそしる さばのしおやき ★わふうマーボーどうふ	牛乳 さば とうふ ぶたにく	きゃべつ たもぎたけ たけのこ	ごはん あぶら ごまあぶら
21	火 🔗	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★クリームシチュー あみやきハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 とりにく さけ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも バター
22	水	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★ぶたにくとこんにやくのてりに	牛乳 こうやどうふ ひめほっけ	こまつな えのきたけ いとこんにやく	ごはん あぶら
23	木	やきおにぎり ★牛乳	★こんさいにゅうめん きりぼしだいこんのしょうがいため	牛乳 とりにく	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん	やきおにぎり ひやむぎ あぶら
24	金 🔗	★ごはん ★牛乳	★なつやさいかレー ★あおなのソテー ソフールプレーン	牛乳 とりにく ツナ ヨーグルト	なす たまねぎ ズッキーニ こまつな コーン	ごはん じゃがいも あぶら

7月平均栄養価 エネルギー599キロカロリー たん白質 22.6g 脂質 19.5g 炭水化物 79.8g 食塩 2.6g

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。  
◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。



なつやす はやね はやお あさ あいことば  
夏休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に  
せいかつ ととの なつやす  
生活リズムを整えて、すてきな夏休みにしましょう

